ĀTMA-BODHA

UM TRATADO SOBRE O CONHECIMENTO DO ĀTMAN

De

Śrī Ādi Śaṅkarācārya

Tradução em inglês e comentários
De

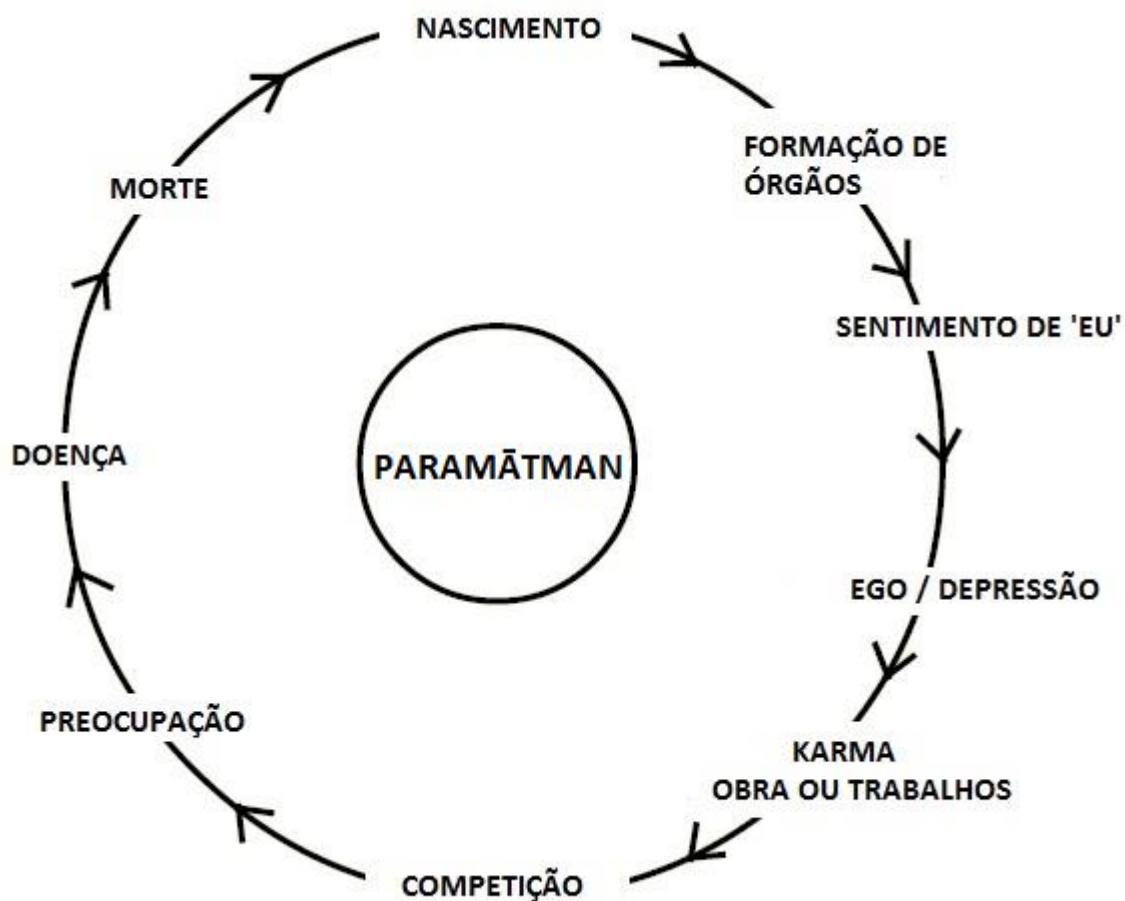
A. S. Deekshitulu e C. H. Sundara Ramiah

Traduzidos para o português
Por

Eleonora Meier

Em setembro de 2016.

PREFÁCIO

Este livro Ātma-Bodha ou o conhecimento do Eu (Ātman) é resultado de pensamento profundo sobre por que nós nascemos e vivemos, influenciamos ou somos influenciados por cada um à nossa volta, desenvolvemos relações com eles fisicamente e mentalmente, nos preocupamos a respeito deles e ou os perdemos ou os deixamos temporariamente devido ao ciclo da vida e permanentemente pela morte. De acordo com a Bhagavad-Gītā e as Upaniṣads isso é devido a este Ciclo de Nascimento – Morte:

Para todos este Ciclo de Nascimento é contínuo. Isso é o que preocupou os pensadores e filósofos. "Quanto tempo devemos permanecer nesses ciclos? Não há fim.

O nascimento é o resultado da formação de órgãos do corpo e da mente. Isso é seguido pelo sentimento de "eu", isto é, eu estou fazendo, eu sou bem-sucedido, eu estou sofrendo etc. Este sentimento de "eu" resulta em ego e depressão. Esse ego resulta em karma que resulta em competição que resulta em preocupação. A preocupação resulta em doença. Doença resulta em morte que é seguida por outro nascimento. O ciclo continua desse modo.

Os grandes jñānins trabalharam duro para descobrir como pôr fim nestes ciclos de nascimento e morte embora os ignorantes continuem perguntando por que deveríamos nos incomodar quando ninguém garante um renascimento ou um nascimento conhecido por nós ou um nascimento no qual nós não nos lembramos de nada sobre este nascimento. Tais ignorantes viveram por prazeres físicos, sofreram ou desfrutaram como resultado de suas obras e morreram. Este Ātma-Bodha não é para eles. Ele é para os

pensadores que estão realmente interessados em adquirir sabedoria e obter libertação para a alma (Ātman) do ciclo de nascimentos.

Ātma-Bodha (Conhecimento do Eu) é uma das obras de Ādi Śaṅkarācārya. Nesta obra ele expõe claramente com a ajuda de analogias simples a natureza da consciência (Eu) e os meios de autorrealização. A característica deste Ātma-Bodha é que embora cada śloka tenha um significado direto o conceito e significado interno de cada śloka é realmente mais profundo e esclarece o leitor. Uma tentativa é feita de explicar o significado interno também.

Os seguintes livros sobre Ātma-Bodha foram consultados na preparação desta tradução: 1. *Self knowledge of Sri Sankaracharya* de Swami Nikilananda da Missão de Sri Ramakrishna. 2. *Ātma-Bodha* de Swami Chinmayananda.

ĀTMA-BODHA

(TRATADO SOBRE O CONHECIMENTO DO ĀTMAN)

1. Este Ātma-Bodha é destinado a beneficiar aqueles que se livraram dos pecados por fazerem penitência, aqueles que têm uma mente pacífica, aqueles que podem dominar seus anseios, e aqueles que desejam mokṣa ou libertação.

2. Embora outros artigos, como arroz, legumes, água e panelas sejam necessários, para cozinhar uma refeição é o fogo que realmente cozinha a refeição. Como o fogo é, portanto, a causa direta do cozimento, o Conhecimento do Ātman e nenhuma outra forma de disciplina - como a prática de austeridades e rituais - é o único meio direto de atingir mokṣa ou libertação.

O propósito das austeridades é a purificação do coração e a criação de uma condição mental para ajudar o próprio crescimento espiritual e torná-lo apto para seguir o caminho do conhecimento (jñāna mārga).

3. Karma ou Ação não pode destruir a ignorância visto que não é oposto a ela. Só o Conhecimento ou Jñāna destrói a ignorância como a densa escuridão é destruída pela luz. Por meio da ação alguém satisfaz seus desejos. Portanto a ação está em harmonia com a ignorância e não pode, portanto, destruí-la diretamente.

Aqui ignorância não significa analfabetismo ou ausência de conhecimento livresco. Segundo o Vedānta o conhecimento da não-dualidade de Brahman e Ātman é o único conhecimento verdadeiro, todo o resto é ignorância (Ajñāna ou Avidyā). Só esse jñāna remove a ignorância como a densa escuridão é destruída pela luz.

4. Devido à ajñāna ou ignorância se impõe limites ao Ātman. Quando essa ajñāna é destruída, Ātman pode ser visto assim como o sol parece emergir quando as nuvens escuras se dispersam.

Como a verdadeira natureza do sol é escondida por uma nuvem, assim a verdadeira natureza do eterno e autoluminoso Ātman está escondida pela ignorância. Por conta dessa ignorância o Ātman onipresente parece ser um ser físico finito. Essa ignorância é destruída por meio de contemplação e percepção da verdade contida nos mahāvākyas [grandes

ditados] vêdicos como aham brahmāsmi (Eu sou Brahma) e prajñānam brahman (Brahman é consciência pura).

5. A alma encarnada, Jīvātman, manchada pela ignorância, é purificada pelo conhecimento através de meditação longa e ininterrupta em Brahman, e então ela mesma desaparece como o pó da castanha de kataka (noz purificadora)[1] se precipita após precipitar as impurezas suspensas na água barrenta.

O Jīvātman é manchado por ideias ilusórias de nascimento e morte, felicidade e infelicidade que se sobrepõem sobre o ser devido à ignorância. A meditação longa e ininterrupta sobre Brahman grava firmemente sobre a consciência do homem o conhecimento da sua verdadeira natureza divina e esse autoconhecimento faz com que o homem perceba que ele não é o fazedor ou o experimentador, mas o onipresente Brahman, Existência, Conhecimento e Bem-aventurança Absoluta (Satcitānanda). Após ter assim sublimado a mente, o próprio conhecimento desaparece como o pó da noz de kataka que desaparece após limpar a água barrenta.

6. O mundo, que é cheio de apegos ou aversões, amor ou ódio, dor ou prazer e outras experiências duais, é como um sonho. Ele parece estar realmente acontecendo enquanto o sonho continua, mas parece irreal quando se está desperto.

Da mesma forma as próprias experiências duais neste mundo parecerem ilusórias quando se obtém o autoconhecimento através da contemplação de tais declarações vêdicas como tat tvam asi (tu és aquele) e aham brahmāsmi (Eu sou Brahman).

7. Quando olhamos para uma concha de ostra, ele parece prata. Mas é apenas um brilho prateado. Similarmente, até conhecermos o Ser Supremo indivisível que é chamado de Brahman, toda essa criação parece ser real e permanente.

Na verdade, cada coisa que vemos, ouvimos e sentimos é criação de Brahman. Visto que Brahman é indivisível, único e permanente, a sua criação parece ser diferentes seres, o que é nada mais que ilusão. Devido ao efeito dessa māyā ou ignorância este mundo se reflete como diferentes seres e coisas. Uma vez que conhecemos Brahman a ignorância é dissipada. O mundo que parecia ser real deixa de nos iludir.

8. Como as bolhas são desenvolvidas na água, o mundo inteiro é criado, desenvolvido e destruído por Brahman e existe por causa do próprio Brahman.

O interessante é que Brahman se encontra na forma de Satcitānanda Puro e é como a água pura. A bolha é este mundo que parece ter emanado de Brahman. Mas ele tem um tempo limitado de existência. Como a bolha de água surge para ser absorvida na água, este mundo que é muito temporário permanece durante algum tempo e é destruído e absorvido em Brahman somente.

9. Todos os ornamentos de ouro têm diferentes nomes, mas são basicamente de ouro apenas, similarmente, todo o mundo manifestado de coisas com diferentes nomes são basicamente formas do onipresente Viṣṇu, cuja natureza é Existência-Inteligência (sat-cit-ātman).

Quando adquirimos algum ornamento de ouro de um joalheiro, ele fixa a sua taxa ou valor como ouro apenas, mas não como aquele ornamento específico. Da mesma forma o

---

[1] A semente de uma árvore do Leste da Índia (*Strychnos potatorum*) que é usada no Oriente para limpar a água enlameada.

homem de perspectiva Adhyātma vê tudo nessa criação como Brahman, mas não como seres com nomes diferentes.

10. Assim como o Ākāśa onipenetrante parece ser diversificado por causa de sua associação com os vários condicionamentos (upādhis), que são diferentes uns dos outros, a verdade onipresente parece ser diversa em virtude de sua associação com os diferentes "Upādhis". A verdade onipresente torna-se uma depois que os vários upādhis são destruídos.

Tudo o que está acima da terra é céu. Então o que está em uma casa também é o céu embora nós estejamos distinguindo a casa como sala de estar, quarto, cozinha e banheiro, ou pela construção de paredes. As paredes são feitas pelo homem e devido ao raciocínio mundano mantendo-nos em uma crença de que eles são todos cômodos diferentes embora eles sejam realmente céu. Uma vez que as paredes são removidas, não há quarto e nem casa. O que resta lá é o céu. Da mesma forma, se o raciocínio feito pelo homem puder ser ignorado, então poderemos ver Paramātman em cada ser. Aqui só pensar não é suficiente, mas é preciso ser capaz de sentir e acreditar nesse conceito de todo o coração.

11. Ideias como casta, cor e posição são impostas sobre o Ātman devido à sua associação com diferentes upādhis, assim como sabor, cor, etc., são impostos à água.

A água pura é a mesma em todos os lugares e não tem cor, sabor nem cheiro. Apenas quando submetidos à razão humana, nós sentimos cor ou sabor ou cheiro. Da mesma forma por causa de raciocínio imperfeito nós sentimos o Puro Ātman como diferentes seres corpóreos, diferentes raças e de diferentes origens. Mesmo os grandes estudiosos são influenciados pela māyā de Paramātman tanto que Ātman é obscurecido por Anātman e nós distinguimos o ser humano como homem ou mulher de um determinada raça e determinada religião. Se alguém puder olhar para além deste raciocínio falho, o Puro Ātman em cada ser poderá ser visualizado.

12. Devido a uma formulação específica de cinco elementos da Natureza (pañca bhūtas) que são Terra, Fogo, Céu, Água e Ar, o corpo humano é feito. Esse é chamado de sthūla śarīra (corpo grosseiro) o meio através do qual o Ātman experimenta prazer e dor. Esse é dado por Paramātman com a base no karma feito por ele em seus nascimentos anteriores.

O processo dessa formulação de cinco elementos é chamado de Pañcikaraṇa onde uma metade de cada um dos cinco elementos se mistura com um dos outros quatro. Os conceitos científicos modernos são trabalhados de uma maneira diferente, mas basicamente é a natureza dos cinco elementos que compõe o corpo humano. A ciência diz que ele é composto por células. Uma célula é feita de matéria orgânica que é chamada de terra pelos nossos antigos Jñānis. A ciência concorda que Ar e Água existem no corpo. O Céu é realmente algo vazio. Há grande quantidade de espaço vazio em nosso corpo, que é Céu. Há fogo em nosso corpo embora não possamos vê-lo. A ciência moderna o chama de reações ácidas, que são vitais para a digestão. Portanto, a conclusão que o corpo humano é composto de matéria orgânica apenas é apenas metade da história. Os Jñānis consideram que a parte principal da formação do corpo humano tem a ver com saṃcita karma, isto é, o vasto estoque de ações passadas cujos frutos não foram colhidos.

13. Os cinco Prāṇas são Prāṇa, Apāna, Vyāna, Udāna e Samāna. Os dez órgãos são: cinco órgãos de percepção - olhos, ouvidos, língua, nariz e pele - e cinco órgãos de atividade - fala (boca), mãos, pernas e órgãos de excreção.

O sūkṣma śarīra, o corpo sutil, é uma combinação de dezessete ingredientes, cinco prāṇas, dez órgãos, mente e intelecto, os instrumentos com os quais nós experimentamos dor e prazer. O corpo grosseiro, sthūla śarīra, é aquele que fica velho, doente e morre. O sūkṣma śarīra deixa o corpo grosseiro na hora da morte e obtém renascimento. Não é Ātman que obtém renascimento, segundo a doutrina Advaita. Ātman não é senão uma forma de Paramātman. Ele se manifesta em sūkṣma śarīra e se envolve nos laços das relações humanas e obtém alegrias e tristezas. Ele também faz vários karmas bons e maus. Naturalmente os resultados seguem e o sūkṣma śarīra recebe as recompensas chamados de bons nascimentos e as punições denominadas nascimentos inferiores. Esse processo de renascimentos para somente se em algum nascimento esse sūkṣma śarīra sai da māyā e compreende o Ātman em seu corpo e abandona todos os apegos mundanos e começa a levar uma vida que condiz com Paramātman. Então ele se unirá a Paramātman o que é chamado de Mokṣa. Até que isso seja atingido esses prazeres e tristezas mundanas o estarão caçando em cada nascimento.

14. Avidyā, ignorância, não tem começo e também é bastante difícil de definir. Isso é também chamado de karaṇa śarīra (corpo causal). Então todos os que vivem têm três formas de śarīra, ou seja, sthūla (corpo grosseiro), sūkṣma (corpo sutil) e karaṇa (corpo causal). O corpo grosseiro e o corpo sutil são produtos de avidyā e, portanto, avidyā é chamada de corpo causal. Saiba com certeza que Ātman não é nenhum desses.

Ele é a testemunha de seus três corpos e nunca deve ser identificado com eles. Ātman, ou autoconsciência luminosa, ilumina as atividades dos corpos grosseiro e sutil. Ele é em si separado de todos os corpos. Por causa da ignorância nós pensamos e atribuímos todas as qualidades dos três śarīras ao Ātman.

15. Quando coberto por um pano azul, um cristal puro incolor parece um cristal azul. Da mesma forma, por causa da união com os cinco kośas, o puro Ātman parece ter tomado as qualidades deles sobre si mesmo.

Os cinco kośas (envoltórios) são: Annamaya, Prāṇamaya, Manomaya, Vijñānamaya e Ānandamaya. Os detalhes de todos estes kośas são bem descritos no segundo capítulo da Taittirīya Upaniṣad. Annamayakośa é o corpo físico. Prāṇamayakośa é o que tem cinco prāṇas que dá vida a este corpo físico. Manomayakośa é responsável pelos nossos sentimentos duplos, como alegria e tristeza. Ele controla a nossa mente. Vijñānamayakośa controla o nosso intelecto. Esses três [últimos] constituem o sūkṣma śarīra. O Ānandamayakośa que pertence ao nosso karaṇa śarīra e controla as nossas emoções não é Ānanda real. Ānanda verdadeiro e śāśvata [eterno] pertence ao Ātman. É, portanto, estabelecido que nenhum dos três śarīras é Ātman.

16. Assim como o arroz é obtido por pilar o grão com casca e separar a casca, farelo etc., nós podemos separar o Puro Ātman interno dos cinco kośas através de discriminação cuidadosa. Quando alguém percebe claramente a alma como distinta dos kośas ele se torna independente deles. Esse distanciamento é seguido pelo conhecimento do Eu.

17. Ātman permeia todos os lugares. Mas ele não brilhará em todas as coisas. Ele se manifestará apenas na forma mais pura de Buddhi. Como uma imagem perfeita é refletida em um espelho perfeito, Ātman pode brilhar só na forma mais pura de Buddhi ou intelecto que é parte integrante do sūkṣma śarīra.

18. Como um rei observa o entretenimento em seu salão da corte sem ser um participante, Ātman é distinto do corpo, dos sentidos, da mente e do intelecto e é a testemunha das funções deles.

19. Uma pessoa ignorante pensa que a Lua está se movendo ao passo que são as nuvens que estão realmente se movendo. Similarmente, para as pessoas não discernentes, o Ātman parece estar ativo quando ele é observado através das funções dos órgãos dos sentidos.

20. Como os homens fazem o seu próprio trabalho sob a luz do sol, o corpo, órgãos, Manas e Buddhi fazem o seu próprio trabalho sob o Ātman Caitanya ou consciência.

Quando o sol brilha nós fazemos muitos atos bons e maus sob a luz solar embora o sol não seja de modo algum outro responsável exceto por lar luz. Da mesma forma, pelas ações dos órgãos do corpo, Manas ou Buddhi, Ātman não deve ser considerado responsável.

21. Como uma pessoa acredita que o céu é azul, todas as ações e características do corpo e órgãos são atribuídos ao imaculado Ātman, devido à falta do poder de discriminação.

O Puro Ātman é imaculado e tem Sat e Cit. Ele não tem nascimento, idade, morte, realizações ou fracassos. Não é, portanto, possível caracterizá-lo. O corpo e os órgãos fazem atos bons e maus. Seu resultado irá para o sūkṣma śarīra mas não para o Puro Ātman. É por isso que Ādi Śaṅkara argumenta que o Ātman Puro é a luz interna, mas não Jīvātman que é forçado a tomar nascimentos até que obtenha pureza e se torne Ātman puro ou Brahma. As obras feitas pelo corpo e os órgãos são como ilusões no que diz respeito ao Ātman Puro. É como os atos de um personagem em uma peça de teatro ou drama que não afetam a pessoa que assume o papel.

22. O reflexo da Lua na água que não está imóvel dá a impressão de que a Lua está se movendo por causa da ignorância. Similarmente, devido à ignorância, as ações, sentimentos e responsabilidades são atribuídas a Ātman embora elas pertençam ao sūkṣma śarīra.

Quando dizemos que uma pessoa fez uma ação boa ou má ou seu pensamento é mau ou nobre ou que ela está desfrutando ou sofrendo, cada vez nós queremos dizer o seu corpo, mas não o seu Ātman Puro.

23. Percebe-se que apego, desejo, felicidade, dor e outros sentimentos semelhantes existem enquanto a mente ou intelecto funciona. Eles não são percebidos em sono profundo (suṣupti) quando a mente deixa de existir. Por isso, eles pertencem à mente apenas e não ao Ātman.

24. O brilho é a natureza do sol, a frieza é a natureza da água, o calor a natureza do fogo. Da mesma forma a natureza do Ātman é Sat (Existência Absoluta), Cit (Conhecimento Absoluto) Ānanda (Bem-aventurança Absoluta), Permanência e Pureza.

25. Devido à mistura indiscriminada de (1) o aspecto do conhecimento da existência de Ātman e (2) a onda de pensamento de Buddhi ou Intelecto, surge a noção de "eu sei".

A natureza do Ātman é Sat e Cit que é absoluta, sem tempo e espaço. O comportamento da mente é sempre limitado ao tempo e espaço. Quando obtemos Ātman Jñāna só há Jñāna, mas nenhum aluno e nada a aprender. O Ātman Puro não tem nenhuma das

fraquezas de Manas. É por isso que ele não pensa "Eu sei". É a fraqueza da mente como Ego que causa a ignorância e faz alguém pensar "Eu sei".

26. Ātman nunca faz nada. Ele é eterno. Ele é o próprio conhecimento e não é afetado pelos pensamentos mentais e ações físicas. Buddhi ou Intelecto não tem capacidade de experimentar "Eu sei". Mas a individualidade (Jīva) em nós em sua ignorância da sua verdadeira natureza se identifica falsamente com o corpo – Mente e Intelecto e pensa por ilusão que ele mesmo é o que vê e o conhecedor.

27. Assim como alguém considera uma mera corda como uma cobra e é tomado pelo medo por causa da ilusão e teme tocá-la, o Jīva devido ao pensamento de que ele é um ser humano mas não o próprio Paramātman é dominado pelo medo. Mas quando ele aprende, com Jñāna definitivo, que ele é o próprio Brahman, ele fica acima de todas essas reações e nunca teme nada.

28. Assim como uma lâmpada ilumina um vaso ou um jarro, Ātman ilumina a mente e os órgãos dos sentidos também. Esses objetos materiais como o vaso não podem iluminar a si próprios porque eles são inertes e não têm caitanya. O Ātman em nós é o único fator iluminador, a consciência pura, que por si só ilumina a mente (Buddhi) e os órgãos dos sentidos.

29. Ātman, que é o próprio conhecimento, não precisa de outro conhecimento para conhecê-lo, assim como uma lâmpada acesa não precisa de outra lâmpada para iluminar sua luz.

Ātman como explicado anteriormente é o próprio iluminador. O que mais pode iluminá-lo? O único requisito é a remoção da ignorância. Então automaticamente a iluminação do Ātman aparece.

30. A unidade da alma individual (Jīvātman) e da Alma Suprema (Paramātman) tal como indicada pelos aforismos vêdicos (Mahāvākyas) deve ser percebida por um processo de negação dos condicionamentos (upādhis) através da ajuda de afirmações espirituais, "Não é isso", "Não é isso". (Neti Neti)

Os aforismos vêdicos (Mahāvākyas) são:

1) Ṛg-Veda: "prajñānam brahma": A própria consciência é Brahman.
2) Yajur-Veda: "aham brahmāsmi': Eu sou Brahman.
3) Sāma-Veda: "tat tvam asi": Aquele é você.
4) Atharva-Veda: "ayam ātmā brahma": Este próprio Ātman é Brahman.

Se alguém entende os Mahāvākyas em todos os Vedas ele pode começar a perceber que Ātman não é Manas. Igualmente por discriminar e eliminar um por um, nós podemos descobrir que Jīvātman nada mais é que Paramātman.

31. As formas de todos os três śarīras, ou seja, o grosseiro (sthūla), o sutil (sūkṣma) e o causal (karaṇa) são limitadas pelo tempo como bolhas na água. Ātman não é nenhum deles e é o próprio Brahman puro.

Uma vez que alguém percebe através do discernimento que ele nada mais é do que o Puro Brahman ele não se identificará com nenhum dos śarīras e será imune a todas as dualidades e sentimentos.

A meditação seguinte (versos 32 a 36) é sugerida para fortalecer o conhecimento da unidade da alma com Brahman.

32. "Eu não sou o corpo que tem existência limitada pelo tempo, nascimento, velhice, fraqueza e morte. Eu não tenho nada a ver com os objetos dos sentidos como som e sabor, pois eu não tenho órgãos sensoriais".

Nós estamos falando sobre o Ātman Puro. Para um Brahma-jñāni só o Ātman interessa. Todos os órgãos e corpo que constituem as três formas de śarīra não são relevantes para ele. Ele não se apegará a nenhum deles. Então para ele não há nascimentos, nem apegos e nem interesse nos prazeres e dores causadas por órgãos dos sentidos. Ao obter desprendimento deles, ele é capaz de obter Felicidade Eterna. Como explicado anteriormente, o processo de discernimento está ocorrendo por confirmar um por um que "eu" não é isto e aquilo. Em primeiro lugar é confirmado que o "eu" não é o corpo ou órgãos.

33. "Eu não sou Manas e, portanto, eu não estou tendo tristeza, apego, maldade e medo".

O mandamento das Upaniṣads é que Ātman é sem respiração e sem mente e é puro. O Ātman não tem quaisquer características da mente (manas). Manas só sente felicidade e tristeza. Quando estamos em sono profundo não estamos experimentando nenhum dos aspectos de manas. Mas Ātman existe mesmo em sono profundo. Consequentemente Ātman não é manas (a mente).

34. Ātman não tem atributos nem ações. Ele é eterno, sem qualquer desejo ou pensamento, sem quaisquer vāsanās, sem qualquer alteração, sem forma, sempre livre e sempre puro.

Aqui a natureza do Ātman é descrita. Ele é eterno porque não tem limites de tempo e espaço. Ele é livre de qualquer apego porque não tem nada a ver com a mente. Ele não tem ações porque não tem nada a ver com o corpo ou órgãos.

35. "Como o espaço (ākāśa) eu encho todas as coisas por dentro e por fora. Eu sou imutável e o mesmo em tudo. Eu sou puro, livre, imaculado e imóvel".

36. "Eu só sou o Brahman supremo que é puro, eterno e livre, e que é indivisível, não-dual e imutável em todos os períodos de tempo. Ele é o próprio conhecimento e é infinito".

Nesses versos (32-36) há uma discussão sobre Brahman como definido em Upaniṣads como Taittirīya. Assim, para uma melhor compreensão o leitor é aconselhado a examinar as Upaniṣads.

37. Assim, a impressão (vāsanā) criada pela prática constante de "aham brahmāsmi" destrói a ignorância e a agitação (vikṣepa) causadas por avidyā, assim como o remédio destrói a doença.

A prática de aham brahmāsmi deve ser intensificada pela longa reflexão para destruir a ignorância. Vamos agora descobrir como fazer isso.

38. Deve-se sentar em um lugar solitário com a mente livre de desejos e, controlando os órgãos dos sentidos, meditar com atenção inabalável sobre o Ātman que é infinito e um sem segundo.

39. O homem sábio deve fundir esse mundo visível com Ātman somente de um modo inteligente e pensar constantemente no Ātman como o céu puro ou imaculado.

Aqui a inteligência necessária é o poder de discernimento. Fundir o mundo visível com Ātman é através da visualização do Ātman em tudo no mundo que tem cetana e é visto pelos olhos.

40. Aquele que percebeu, pela prática constante da meditação, o Supremo Paramātman, descarta todas as coisas com nomes e formas. Ele então permanece como uma encarnação da consciência e bem-aventurança infinitas.

Tal ātma-jñāni não só experimenta citānanda, mas torna-se ānanda personificado.

41. Não há distinções como 'conhecedor', 'conhecimento' e 'objeto de conhecimento' no Eu Supremo (Paramātman). Como a natureza de Paramātman é Felicidade Infinita e autoluminosa, não existem tais distinções dentro de si. Só Ātman brilha.

42. Nos tempos antigos, o fogo sacrifical era aceso pela fricção de dois pedaços de madeira um colocado em cima do outro (araṇi). Por agitar sob a forma de contemplação constante do mahāmantra ‘aham brahmāsmi’ (Eu sou o Ser Supremo) na araṇi de Ātman com a mente como a peça inferior e 'om' como a peça superior, o fogo do conhecimento (jñāna) nasce e queimará toda a ignorância (ajñāna) em nós.

43. O Senhor da alvorada, Aruṇa, afasta a escuridão da noite e anuncia o nascer do sol. Da mesma forma, enquanto a escuridão de ajñāna é destruída pelo conhecimento, Ātman nasce no interior por sua própria vontade como o nascer do sol.

44. Ātman é uma realidade sempre presente (sat). Contudo não é percebido devido à ignorância (ajñāna). Quando a ignorância é destruída. Ātman é percebido como um objeto recém-adquirido, assim como o ornamento do próprio pescoço.

Uma pessoa procura o ornamento de ouro já em seu pescoço devido ao seu esquecimento. Quando mais tarde o encontra ele se sente muito feliz como se encontrasse um novo ornamento. Ele então lamentou sobre uma coisa que não estava perdida. O Ātman está sempre conosco. Nós apenas o reconhecemos quando a causa do seu velamento, ou seja, a ignorância (ajñāna) é removida através de sādhana constante e sincero.

45. Devido à ilusão, uma árvore parece ser um homem. Do mesmo modo Brahman que é Paramātman parece ser Jīvātman por causa da ilusão. Quando essa ilusão é destruída, a real natureza do Jīva é percebida como o Ātman.

46. Assim como a identidade das direções Leste, Oeste, Norte e Sul é conhecida quando o sol nasce e dissipa a escuridão, o conhecimento produzido pela percepção da verdadeira natureza de Ātman destrói a ignorância (ajñāna) que deu origem às noções erradas de posse - o "eu" e "meu" em cada um.

O sentimento de "eu" e o conceito de "meu" ambos se tornam sem sentido e ilusórios quando o Ātman é percebido como uma realidade universal.

47. O iogue de compreensão perfeita vê através de seu olho da sabedoria (jñāna cakṣu) todo o universo (jagat) como a manifestação do seu próprio Ātman e considera todo o resto como o seu próprio Ātman e nada mais.

48. O universo inteiro é realmente Ātman. Nada existe além de Ātman. Panelas, jarros e outras cerâmicas são feitas de argila (barro). Eles saem da lama e, finalmente, voltam para a mesma lama. Não há existência separada para as panelas ou jarros de barro além da lama. Assim também Ātman é a realidade (sat), que tem dado forma ao mundo (jagat) de diferentes nomes e formas. Isso é entendido corretamente pelo homem de sabedoria (jñāni).

49. Um Jīvanmukta, ou seja, aquele que constatou Ātman por longos anos de meditação sobre a natureza divina do Ātman e tornou-se completamente livre de ignorância (avidyā), mesmo enquanto ele vive em seu corpo, abandona os traços característicos dos corpos grosseiro, sutil e causal (upādhis). Por conta de sua natureza de sat-cit-ānanda, ele realmente torna-se Brahman, como o verme que cresce no ninho de lama por um longo tempo e se transforma em uma vespa depois de contemplação sobre a forma e natureza da vespa.

50. O iogue que atravessa o oceano de moha (ilusão) e mata os demônios chamados gostos e desgostos é pacífico e vive na glória do seu próprio ser verdadeiro como um Ātmārāma.

Aqui a frase Ātmārāma é usada sugerindo que Ātman é divino como Rāma, a encarnação de Paramātman que cruzou o oceano real e matou o demônio Ravaṇa.

51. O Jīvanmukta que abandona todos os seus apegos à felicidade ilusória (anitya) e externa (bāhya) e está satisfeito com a bem-aventurança derivada de Ātman, brilha internamente como uma lâmpada colocada em um vaso.

À medida que o Jīvanmukta se desapega de todos os órgãos dos sentidos ele volta a mente para dentro, que será serena e sem ilusões. Então a sua mente experimenta essa luz interna do Brahman Supremo.

52. O estado de Jīvanmukta é mais descrito neste śloka. Embora viva nos upādhis ele permanece imaculado como o céu (vyomavat), e ele se move por toda parte como o vento, perfeitamente desapegado.

53. Quando os upādhis são destruídos, uma pessoa que contempla constantemente sobre o divino é totalmente absorvida em Viṣṇu, o espírito que a tudo permeia, assim como a água é absorvida na água, o espaço no espaço e a luz na luz.

54. Perceba que é Brahman aquilo cuja realização não deixa nada mais a ser alcançado, a bem-aventurança (sukham) que é muito superior a qualquer outra bem-aventurança, e o jñāna que é superior a qualquer outro conhecimento.

A experiência suprema da realização de Brahman é explicada nesse śloka como (1) o maior ganho, (2) o maior conhecimento (jñāna), depois de ganhar o qual ninguém gostará de adicionar mais algum a ele, (3) a maior felicidade do ser após desfrutar da qual ninguém lutará por uma felicidade maior. Todas as Upaniṣads como Bṛhadāraṇyaka e Muṇḍaka confirmam isso. O maior objetivo é conhecer Brahman e tornar-se Brahman somente.

55. Depois de ver o qual não há nada mais para ser visto, depois de atingir o qual não haverá mais nascimento e depois de conhecer o qual não há nada mais a ser conhecido, isso é para ser entendido como Brahman.

Para o iogue que alcançou as mais altas metas de Adhyātma e tornou-se um Brahma-jñāni nada mais é necessário porque todo o resto é sombrio em comparação com Brahman. A Bhagavad-Gītā chama essa meta mais alta como a Morada Suprema e os iogues chegam lá para nunca mais voltar. (Cap. 2-72)

56. Aquele que permeia todos os lugares tanto acima quanto abaixo é Brahman. Ele é um sem segundo. Ele é infinito, eterno e repleto de Satcitānanda. Ele existe como apenas um. Esse é para ser entendido como Brahman.

Essa descrição de Brahma está na Muṇḍaka Upaniṣad [2.2.11] que também diz que ele é imortal e existe na frente e atrás e em todos os lados.

57. Este Brahma é não-dual, indivisível, bem-aventurado e sempre existe como um só. As Upaniṣads indicam que este Brahman é alcançado por um processo de negação do que ele não é e de afirmação do que ele é.

58. Todos os deuses como Indra, Varuṇa e outros adorados por nós são apenas uma partícula da felicidade ilimitada do Parabrahman e, consequentemente, desfrutam de sua parte proporcional daquela partícula.

Todo ser vivo que adora divindades desfruta a felicidade de Paramātman de acordo com a sua capacidade. Mas é apenas uma fração muito pequena do total Ātmānanda que o Parabrahman é capaz de dar. De acordo com o Vedānta todos os homens meritórios e justos após a morte desfrutam de uma partícula da bem-aventurança de Paramātman. Depois que a fração de bem-aventurança de Paramātman se esgota eles nascem novamente como grandes homens e ajudam a estabelecer o Dharma. Nós podemos imaginar isso facilmente na encarnação de Paramātman como Senhor Kṛṣṇa, que disse: "Eu nascerei de novo e de novo para destruir o Adharma e estabelecer o Dharma".

59. Toda a criação é permeada por Brahman. É só por causa da Brahman que todas as ações estão ocorrendo neste universo. Brahman permeia tudo como a manteiga permeia o leite.

Aqui o exemplo da manteiga e do leite é dado porque a manteiga está no leite, mas não visível diretamente. Para obter manteiga é preciso bater o leite. Similarmente Brahman está espalhado em todo o universo, mas não visível. Somente pela meditação intensa é possível perceber Brahman. Incapaz de ser visto não significa que não existe. Este é um exemplo perfeito dado no Vedānta para explicar a existência de Paramātman.

60. Brahman não é nem sutil nem grosseiro, nem curto nem longo. Ele não tem nascimento, nem mudanças, nem forma, nem qualidade, nem cor e até mesmo nenhum nome específico.

Algumas dessas qualidades são explicadas na Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad onde se obtém uma discussão mais detalhada sobre Brahma-tattva que é imperceptível para a mente e, portanto, não pode ser descrito.

61. Todos os corpos celestes são iluminados por Brahman e estão brilhando. Mas Brahman não é iluminado pela luz deles.

É mais uma vez confirmado neste śloka que exceto pelo poder iluminante de Brahman nada pode brilhar neste universo.

62. O Brahman Supremo, enquanto permeia todo o universo exteriormente e interiormente, brilha por si mesmo como o fogo que permeia uma bola de ferro aquecida e brilha como o próprio fogo.

Uma bola de ferro quando em contato com o fogo por um tempo suficientemente longo vem a brilhar como o próprio fogo.

63. Brahman é totalmente diferente do universo, mas não existe nada no universo que não seja Brahman. Se algum objeto no universo além de Brahman parece existir, ele é irreal como a miragem que parece fornecer água em um deserto.

64. Tudo o que é percebido ou ouvido através dos órgãos dos sentidos é Brahman somente. O Brahman que é não-dual e que está na forma de Satcitānanda só é conhecido depois de obter o conhecimento da Realidade.

Tudo o que existe neste corpo limitado, mente e intelecto ou no mundo exterior criado, eles são todos manifestações de Brahman e nada mais. Quando essa verdade é percebida e experimentada pode-se ver todo o universo no qual Brahman se revela como sat-cit-ānanda absoluto porque ele é um e somente um 'ekam eva advitiyam brahma'.

65. Nós podemos visualizar Ātman que tem existência universal só com a ajuda de Jñāna-Netra (o olho do conhecimento), assim como o cego não pode ver o sol resplandecente.

66. O Jīva é purificado por aquecimento no fogo do conhecimento aceso pela audição, raciocínio e contemplação profunda sobre o que foi ouvido e discutido. Então o Jīva brilha por si mesmo como o ouro puro obtido após fusão e purificação do minério de ouro. Assim como se aquece o minério de ouro em um cadinho para purificá-lo, deve-se usar o fogo do jñāna para purificar a mente.

Jñāna pode ser obtido de acordo com a filosofia hindu por śravaṇa (audição) manana (raciocínio sobre a verdade) e nidhi-dhyāsana (contemplação profunda). Então a mente fica livre de pensamentos impuros, e o sentimento de Jīva se extingue automaticamente. Então só existe o Ātman autoiluminado.

67. O Ātman, o Sol do Conhecimento, que nasce no céu do coração, destrói a escuridão da ignorância, permeia tudo e sustenta tudo. Ele brilha e faz tudo no universo brilhar.

Coração aqui significa a arena da mente de onde pensamentos nobres e humanos fluem. Aqui o Sol é trazido para comparação porque é a melhor fonte de luz visível a olho nu.

68. O jñāni que (1) está livre de todas as limitações de tempo, espaço e direção, (2) adora o lugar sagrado do seu próprio Ātman que está presente em toda parte, que destrói calor e frio e que é a felicidade eterna e imaculada se torna onisciente e onipresente e alcança a imortalidade.

Assim termina o Ātma-Bodha. Que Deus abençoe a todos os seres do universo.

Om Tat Sat

Este livro é dedicado a
Sri Lakshmi Narasimha Swamy Varu